

# NEGENTIENDEZONDAG DOOR HET JAAR

## EERSTE LEZING *1Kon. 19,4-8*

*Gesterkt door het voedsel liep hij tot bij de berg van God.*

Uit het eerste boek der Koningen

4 In die dagen kwam Elia na een tocht van een dag in de woestijn bij een bremstruik.

Hij zette zich eronder neer.

Hij verlangde te sterven en zei:

„Het wordt mij te veel, Heer;

laat mij sterven want ik ben niet beter dan mijn vaderen.”

5 Daarop ging hij onder de bremstruik liggen en sliep in.

Maar opeens stootte een engel hem aan en zei tot hem:

„Sta op en eet.”

6 Hij keek op

en daar zag hij aan zijn hoofdeinde een koek, op gloeiende stenen gebakken, en een kruik water.

Hij at

en dronk en legde zich weer te ruste.

7 Maar opnieuw, voor de tweede maal

stootte de engel van de Heer hem aan en zei:

„Sta op en eet; anders gaat de reis uw krachten te boven.”

8 Toen stond hij op, at en dronk

en, gesterkt door het voedsel, liep hij veertig dagen en nachten tot hij de berg van God, de Horeb bereikte.

## TUSSENZANG *Ps. 34 (33), 2-3, 4-5, 6-7, 8-9*

Let op en bemerk hoe genadig de Heer is.

De Heer zal ik prijzen iedere dag,  
zijn lof ligt mij steeds op de lippen.

Mijn geest is fier op de gunst van de Heer,  
laat elk die het hoort zich verheugen.

Verheerlijkt de Heer tezamen met mij  
en laat ons eendrachtig zijn Naam vereren.

Ik ging tot de Heer en Hij heeft mij verhoord,  
Hij heeft mij gered uit al wat ik vreesde.

Verlaat u op Hem, dan wordt ge gelukkig,  
want Hij stelt u niet teleur.

Die roepen in nood, naar hen luistert de Heer  
en redt hen uit hun ellende.

De engel van God legt een schans om hen heen,  
om elk die God vreest te beschermen.

Let op en bemerk hoe genadig de Heer is,  
gelukkig is hij die zijn heil zoekt bij Hem.

**TWEEDE LEZING** *Ef., 4, 30-5, 2*

*Leidt een leven van liefde naar het voorbeeld van Christus.*

Uit de brief van de heilige apostel Paulus  
aan de christenen van Efeze

Broeders en zusters,

4,30 Wilt Gods heilige Geest niet bedroeven;  
gij zijt met zijn zegel gewaarmerkt voor de dag der verlossing.

31 Wrok, gramschap, toorn, geschreeuw en gevloek,  
kortom alle boosaardigheid moet bij u verdwijnen.

32 Weest goed voor elkaar en hartelijk.  
Vergeeft elkaar zoals God u vergeven heeft in Christus.

5,1 Weest navolgers van God zoals geliefde kinderen past.

2 Leidt een leven van liefde naar het voorbeeld van Christus,  
die ons heeft bemind en zich voor ons heeft overgeleverd  
als offergave en slachtoffer,  
God tot een lieflijke geur.

**ALLELUIA** *Joh., 6, 64b en 69b*

Alleluia.

Uw woorden, Heer, zijn geest en leven;  
uw woorden zijn woorden van eeuwig leven.

Alleluia.

## **EVANGELIE** Joh., 6, 41-51

*Ik ben het levende brood dat uit de hemel is neergedaald.*

Uit het heilig evangelie van onze Heer Jezus Christus  
volgens Johannes

- 41 In die tijd morden de Joden over Jezus,  
omdat Hij gezegd had:  
Ik ben het brood dat uit de hemel is neergedaald,  
42 en zij zeiden:  
„Is dit niet Jezus, de zoon van Jozef,  
en kennen wij zijn vader en moeder niet?  
„Hoe kan Hij dan zeggen:  
Ik ben uit de hemel neergedaald?"  
43 Maar Jezus sprak tot hen:  
„Mort toch niet onder elkaar.  
44 „Niemand kan tot Mij komen  
als de Vader die Mij zond hem niet trekt;  
en Ik zal hem doen opstaan op de laatste dag.  
45 „Er staat geschreven bij de profeten:  
En allen zullen door God onderricht worden.  
„Al wie naar de leer van de Vader geluisterd heeft  
komt tot Mij.  
46 „Niet dat iemand de Vader gezien heeft:  
alleen Degene die uit God is heeft de Vader gezien.  
47 „Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u:  
wie gelooft heeft eeuwig leven.  
48 „Ik ben het brood des levens.  
49 „Uw vadersen die het manna hebben gegeten in de woestijn,  
zijn niettemin gestorven;  
50 maar dit brood daalt uit de hemel neer  
opdat wie er van eet niet sterft.  
51 „Ik ben het levende brood  
dat uit de hemel is neergedaald.  
„Als iemand van dit brood eet zal hij leven in eeuwigheid.  
„Het brood dat Ik zal geven  
is mijn vlees,  
ten bate van het leven der wereld."

Jaar B – Negentiende zondag door het jaar – 8 augustus 2021

“Het brood dat Ik zal geven, is mijn vlees, ten bate van het leven der wereld”. (Johannes 6,51)

### **Inleiding**

We vervolgen onze lezing van Johannes 6. Een uitleg van Jezus' uitspraak: Ik ben het brood des levens. Dit brood is wat ons gaande houdt op onze weg.

### **Eerste lezing: 1 Koningen 19,4-8**

De grote profeet Elia heeft zojuist zijn triomf meegemaakt op de Karmel. Hij versloeg in zijn eentje de brede coalitie van de Baäl en bracht heel Israël tot geloofsbelijdenis. Maar toen viel hij in een gat. Een dreigement van koningin Izebel was de aanleiding. En nu wenst hij te sterven. Dat is dus de mens: hij kan van geloofsheld in één dag veranderen in levensmoede slaapkop. Waar halen we kracht en inspiratie vandaan om door te gaan? Elia moet trouwens niet zomaar 'doorgaan'. Hij moet naar de Berg van God: Sinaï. Daar werd het verbond van God met Israël gesloten. Terug naar het begin. Alleen dan kun je echt doorgaan.

Gebed: Heer, wek me op uit de neerslachtigheid.

Vraag: Hebt u wel eens zo'n plotselinge omslag meegemaakt als Elia?

### **Tweede lezing: Efeziërs 4,30 – 5,2**

Van de zeven sacramenten zijn er drie die een onuitwisbaar stempel op de ziel zetten: Doopsel, Vormsel en Wijding. Ze zijn dan ook eenmalig. St. Paulus schrijft: 'Wilt Gods heilige Geest niet bedroeven; gij zijt met zijn zegel gewaarmerkt voor de dag der verlossing.' (vs. 30) Dat slaat vooral op het Vormsel. We zijn voor het leven getekend: bestemd voor verlossing. Dat is geen garantie, want wijzelf kunnen onze eeuwige ondergang bewerken. We kunnen de heilige Geest 'bedroeven' en zelfs 'uitblussen.' (1 Thess. 5,19) We moeten ons bewust zijn van Gods aanwezigheid in ons hart. Een heilig ontzag dat *ons eigen leven* heilige grond is. Laat daarom het chagrijn uit ons leven verdwijnen en de hartelijkheid zijn intrede doen.

Gebed: Heer, laat me opnieuw de kracht van het Vormsel ervaren.

Vraag: Hoe vaak ben ik negatief?

### **Evangelie: Johannes 6,41-51**

'Het brood dat Ik zal geven, is mijn vlees, ten bate van het leven der wereld'. (vs. 51) Het Evangelie begint met deze woorden: 'Het Woord is vlees geworden'. (1,14) Er zijn de eeuwen door heel wat redders geweest. Ze boden verlossing door middel van hun inzicht en hun voorbeeld. Of door middel van hun prestaties en veroveringen. Maar Jezus wijst zijn bloedeigen *lichaam* aan als middel van verlossing. Zijn menselijk lichaam is het grote Sacrament waaruit alle andere sacramenten voortvloeien. In dit lichaam brengt Hij God en mens bijeen; in wat Hij met dat lichaam doet en in dat lichaam ondergaat. Het is even tastbaar als mysterieus. Er is geen religie die het lichaam zo serieus neemt als het christendom. Ons hoogmoedige verstand stoot er zijn kop tegen en breekt zich het hoofd erover. Had God ons niet op een minder crue, fysieke manier kunnen redden? Maar met welk recht stellen we zo'n vraag eigenlijk? Een drenkeling vraagt zijn redder toch ook niet: waarom redt u me eigenlijk met een sloep? Waarom niet met een helikopter of een duikboot? Laten we onze redding met beide handen aangrijpen.

Gebed: Vader, laat mij aangetrokken worden tot uw Zoon.

Vraag: Is Jezus voor mij broodnodig?